



L'Estime de Soi et l'apparence que nous nous donnons

L'Estime de Soi, mais qu'est-ce que c'est ?

L'estime de soi est l'une des dimensions les plus fondamentales de notre personnalité mais souvent, nous n'en avons pas toujours conscience. Elle dépend de la manière dont nous nous voyons et si nous aimons ou non l'image que nous donnons. Ce regard personnel est vital à notre équilibre psychologique. Lorsqu'il est positif, il nous permet d'agir efficacement, de nous sentir bien dans notre peau et de faire face aux difficultés de l'existence. Mais si cette estime de Soi est négative, alors elle engendre nombres de souffrances et de désagréments qui perturbent gravement notre quotidien.

1

L'Estime de Soi est constitué de trois piliers qui sont : avoir confiance en soi, être sûr de soi et être content de soi. A leurs tours, ils génèrent la Confiance en Soi, la Bonne Vision de Soi et l'Amour de Soi. Le bon dosage de chacune de ces composantes est indispensable à l'obtention d'une Estime de Soi harmonieuse.

1 - L'Amour de Soi.

C'est l'élément le plus important car s'aimer ne souffre aucune condition : on s'aime malgré ses défauts et ses limites, malgré les échecs et les revers, simplement parce qu'une petite voie intérieure nous dit que l'on est digne d'Amour et de respect.

Cet Amour de soi "inconditionnel" ne dépend pas de nos performances. Il explique que nous puissions résister à l'adversité et nous reconstruire après un échec mais il n'empêche ni la souffrance ni le doute dans les moments de difficultés. Par contre, il protège très efficacement du désespoir.

L'Amour de Soi dépend en grande partie de l'Amour que nous avons reçu quand nous étions enfant ou plutôt de l'Amour que nous n'avons pas reçu. En effet, les carences d'Estime de Soi qui prennent leur source à cette période de la vie sont les plus difficiles à compenser.

S'aimer soi-même est une base très profonde et très intime. Mais ce n'est jamais facile à discerner chez une personne, car au travers de son masque social, il est difficile de percevoir le degré exact de l'Amour qu'elle se porte.

2 - La Bonne Vision de soi.

C'est le regard que l'on se porte et c'est cette évaluation que l'on fait de ses qualités et de ses défauts qui forme ce deuxième pilier de l'Estime de Soi. Il s'agit de la conviction que l'on a d'être porteuse de qualités ou de défauts, de capacités ou d'incapacités. La subjectivité y tient le beau rôle car son observation est difficile, sa compréhension délicate. Une personne complexée dont l'Estime de Soi est forcément basse, laissera souvent perplexe son entourage qui ne la percevra pas de la même manière, pas du tout avec les défauts dont cette personne se croit atteinte.

La Bonne Vision de Soi est une grande force intérieure qui nous permet de mieux franchir les obstacles de la Vie. Si nous nous limitons à une Vision partielle de Soi, nous allons provoquer un manque et nous risquons de devenir dépendantes vis-à-vis des autres. On pourra établir des relations satisfaisantes avec certains mais nous nous limiterions à des rôles de suiveuses car nous n'oserons pas partir sur des voies inconnues. Sans une Bonne Vision de Soi, nous avons du mal à construire et à mener à bien des projets personnels alors que nous excellerons à faire le même travail pour un autre.

3 - La Confiance en Soi.

La Confiance en Soi agit directement sur nos actes. Être confiante, c'est être capable d'agir de manière adéquate dans les situations les plus importantes. Contrairement à l'Amour de Soi et à la Vision de Soi, la Confiance en Soi est facile à identifier. Il suffit d'observer comment une personne se comporte dans des situations nouvelles ou imprévues et lorsqu'il y a un enjeu, on peut vérifier si elle est soumise à des difficultés dans la réalisation de ce qu'elle a décidé d'entreprendre. La Confiance en Soi joue un rôle qui est primordial dans notre vie et nous aide à ne pas redouter outre mesure l'inconnu ou l'adversité.

L'Équilibre de l'Estime de Soi.

2

Ces trois composantes de l'Estime de Soi entretiennent des liens d'interdépendance. L'Amour de Soi permet de se respecter quoi qu'il advienne, d'écouter ses besoins et ses aspirations. Il facilite la Vision positive de Soi qui consiste à croire en ses capacités propres qui, à son tour, influence favorablement sur la Confiance en Soi qui, à son tour, consiste à agir sans crainte excessive de l'échec et du jugement d'autrui. Mais l'équilibre de l'Estime de Soi n'est pas figé et il peut se modifier en permanence aussi bien vers le haut que vers le bas.

Mais pour bien Nous voir, nous avons besoin d'un Miroir...

Car sans le miroir, comment pouvons-nous nous juger, chercher les points noirs sur notre visage, détecter la bonne ou mauvaise coupe d'un vêtement...

Le miroir est devenu omniprésent dans notre environnement quotidien de la salle de bains au vestibule de notre demeure comme dans les espaces publics, les magasins, les halls d'immeuble, les salles de gymnastique et aussi dans nos voitures... Depuis quelques décennies, notre image nous est reflétée des dizaines de fois par jour.

Aujourd'hui, le miroir nous est tellement familier et intime que nous ne pouvons plus nous en passer. Comme si cela ne nous suffisait pas, nous y avons rajoutées les images photos et vidéos qui nous permettent de vérifier de plus près l'image personnelle que nous offrons aux autres à tout moments, en tout lieux et en toutes circonstances.

Tout ceci provoque des pressions de plus en plus croissantes sur notre vision de notre propre image corporelle par le biais notamment de la publicité sur les parfums et sur les produits de beauté mais surtout sur la mode vestimentaire. Apparue dans les années cinquante, la publicité a eu pour raison d'exister de créer des images catalogues phares pour que nous nous efforcions d'en acquérir les secrets. Ces images diffèrent bien sûr selon que nous sommes une Femme ou un Homme.

Pour la Femme, l'aspect global de sa façon d'être, coiffure, maquillage, habillement, bijoux, démarche, sera prépondérant. Tour à tour toutes les facettes de la Femme seront exploitées, moderne et aventurière, sexy et classique, comme si la Femme devait changer de style en passant devant chaque panneau publicitaire... A cette démarche personnelle, s'est rajouté l'aménagement intérieur et extérieur de sa demeure, salon en cuir, cuisine équipée, piscine, sauna etc...

Les Hommes aussi sont soumis à un bombardement d'images de corps idéaux au travers des panneaux d'affichage, des magazines et des publicités télévisées mais avec une bonne trentaine d'années de retard. Pendant toutes ces années perdues, l'image de l'Homme a été basé sur la force, la virilité, le sport, au volant d'une grosse voiture bien sûr et accompagné bien sûr d'une jolie pin-up. Mais cela ne fait plus recettes... Alors depuis peu, les Hommes ont droit au même bombardement que les Femmes.

Look, Mode et Estime de Soi...

Désormais, les apparences vestimentaires influencent beaucoup l'Estime de Soi en nous faisant sentir combien nos vêtements nous permettent de nous sentir valorisées ou dévalorisées car ils ne servent plus seulement à nous protéger du froid ou à dissimuler notre nudité.

Après avoir acheté un beau vêtement, qui nous va à ravir, nous nous sentons forcément bien mieux, notre Estime de Soi s'en trouvant augmentée comme le ferait une drogue douce euphorisante...

Pour celles qui ont fait de la mode une passion personnelle, le jeu consiste à surveiller les tendances et les vitrines afin d'être toujours dans le vent, l'objectif étant de porter ce qui se portera avant tout le monde et surtout, de ne plus le porter quand tout le monde aura suivi... La mode, surtout si on la précède, est donc un moyen d'augmenter son Estime de Soi en se démarquant ainsi des autres, en étant toujours les premières à adopter de nouvelles façons de se vêtir.

En se prenant pour des pionniers, des Femmes et des Hommes sont prêts à affronter les regards incrédules ou critiques de la grande masse encore vêtue à l'ancienne mode. Pour ces personnes, le but non avoué sera de maintenir son Estime de Soi au plus haut niveau possible alors que pour d'autres, suivre la mode sera une façon de maintenir son Estime de Soi. D'autres encore n'adopteront une mode que lorsqu'elle se sera généralisée afin de ne pas être jugés négativement sur une apparence désuète. Mais à ce moment où tout le monde commencera à s'y mettre, les pionniers auront depuis longtemps abandonné cette mode obsolète puisqu'elle n'apporterait plus rien à leur Estime de Soi.

Les Dérapages...

Ces nouvelles manières de se vêtir peuvent diverger sur de nombreux points. Le confort est souvent laissé de côté par l'usage de fibres synthétiques non seulement désagréables au contact de la peau mais carrément dangereuses pour notre santé. Pourquoi dans les pays modernes les allergies de la peau progressent-elles autant ?

Mais le côté le plus pervers de cette manière d'augmenter notre Estime de Soi est de confier notre bonheur à des artifices et à des accessoires dont nous changeons constamment et qui ne peuvent que nous déstabiliser de plus en plus. Comment rester sereine face à l'agitation du shopping du samedi après-midi... Adrénaline pour toutes garanties.

Comment nous sentir bien, une fois nue auprès de l'autre ? Cette fois, nous allons utiliser d'autres outils pour remonter cet Estime de Soi qui menace de se réduire... Fitness dans un premier temps mais face aux efforts que cela demande, nous préférons nous faire opérer pour redresser ou regonfler un sein, pour réduire un nez, augmenter le volume de nos lèvres ou encore pour épiler définitivement l'ensemble de notre corps. La course à l'Estime de Soi risque de ne jamais se terminer surtout que les années passants, la dégradation du corps finira toujours par gagner.

Alors que Faire ? Ou plutôt... Que devons-nous ne pas Faire ?

Chacun de nous doit cesser de s'estimer au travers d'un morceau de tissu ou d'un bout de plastique...

Chaque Femme doit retrouver cette estime de Soi en elle et non dans ses multiples projections.

Car la véritable estime de Soi, aucun commerçant ne peut vous la vendre

Aucune personne ne peut vous l'offrir, car c'est de l'Amour,

Pas pour les autres, mais de l'Amour pour Soi...

Ardhanarî